

Ein Angebot des ISI e.V.

NEU – NEU – NEU **Therapeutisches Boxen**

Beim therapeutischen Boxen handelt es sich nicht um ein Fitness-Boxen oder sportliches Boxtraining. Es geht hierbei zwar auch um körperliche Aspekte, im Vordergrund stehen jedoch Erleben, Wahrnehmen und Verhalten. Das Training findet in kleinen Gruppen mit **maximal 4 Teilnehmerinnen** statt. Trainiert wird mit Boxhandschuhen an Sandsäcken, Prätzen, Schlagkissen und Doppelendbällen.

ZIELE:

Abbau von innerer Anspannung/Stress
Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Koordination
Stärkung des Selbstvertrauens
Verbesserung der Selbstwahrnehmung
Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness

Start: 12. Oktober 2022

Kursleiterin: Inga Lewald

Psychotherapeutin und Psychoonkologin

Wann: mittwochs von 10:00 – 11:00 Uhr

Wo: Am Wehrhahn 67, 40211 Düsseldorf
Praxisgemeinschaft Lewald/Alexiou, 2. OG

Teilnahme nur mit Anmeldung unter:

isi@senology.de

Für ISI-Mitglieder kostenlos – für Nicht-Mitglieder 5 Euro
Selbstkostenpreis pro Stunde